

Питание при заболеваниях поджелудочной железы (панкреатите)

Илья Мельников

SHOUT
SHARE **IT**



Annotation

Поджелудочная железа играет важную роль в жизнедеятельности человека. Она вырабатывает и выделяет в просвет двенадцатиперстной кишки активный сок, вещества которого расщепляют составные части пищи – белки, жиры, углеводы – на простые соединения, которые затем всасываются слизистой оболочкой кишечника, поступают в кровь, захватываются клетками органов, принимая участие в клеточном обмене веществ, построении тканей.

Воспалительный процесс поджелудочной железы – панкреатит возникает чаще всего в результате чрезмерного употребления жирной пищи и алкогольных напитков.

- ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (ПАНКРЕАТИТЕ)

- ПИТАНИЕ ПРИ ОСТРОМ ПАНКРЕАТИТЕ



- ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОСТРОМ ПАНКРЕАТИТЕ

- ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ

- РАЦИОН ПИТАНИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ

- ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ

- ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ

- РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

- ПЕРВЫЕ БЛЮДА

- ВТОРЫЕ БЛЮДА

- СОУСЫ

- НАПИТКИ

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (ПАНКРЕАТИТЕ)

ПИТАНИЕ ПРИ ОСТРОМ ПАНКРЕАТИТЕ

Поджелудочная железа играет важную роль в жизнедеятельности человека. Она вырабатывает и выделяет в просвет двенадцатиперстной кишки активный сок, вещества которого расщепляют составные части пищи – белки, жиры, углеводы – на простые соединения, которые затем всасываются слизистой оболочкой кишечника, поступают в кровь, захватываются клетками органов, принимая участие в клеточном обмене веществ, построении тканей.

Кроме того, она вырабатывает инсулин, который участвует в регуляции углеводного обмена, и липокаин, предупреждающий жировое перерождение печени.

Воспалительный процесс поджелудочной железы – панкреатит возникает чаще всего в результате чрезмерного употребления жирной пищи и алкогольных напитков.

Панкреатит может протекать в острой и хронической форме. Питание при заболеваниях поджелудочной железы зависит от формы панкреатита. При остром панкреатите в первые два дня заболевания больному разрешается только пить – по стакану отвара шиповника или минеральной воды типа «Боржоми» 4–5 раз в день.

На 3-й день питание должно быть со значительными ограничениями калорийности. Из пищевого рациона исключают жиры, поваренную соль и другие продукты, которые повышают выделение желудочного сока и вызывают вздутие кишечника.

Рекомендуют жидкую, богатую углеводами пищу, которую готовят без соли и распределяют на 7–8 приемов с равными промежутками. Полезны фруктовые соки, сахар, мед, отвар черной смородины, отвар шиповника с сахаром, клюквенный морс. Жидкость вводится в количестве 2–2,5 л.

На 5-й день питание может быть более калорийным (до 600–800 калорий). В его состав входит 15 г белков (молочных и растительных), 150–200 г углеводов, жиры исключаются.

С 6-8-го дня разрешается диета до 1000 калорий: 50 г белков, 10 г жиров, 250 г углеводов. На завтрак можно давать манную или рисовую кашу на воде с сахаром, яблоко или апельсин, чай с сахаром; на второй завтрак – картофельное или морковное пюре, 50 г отварного нежирного куриного мяса или нежирной рыбы, стакан отвара шиповника с сахаром; на обед – 100–150 г вегетарианского бульона, 30–40 г отварной рыбы или говядины с

картофельным пюре, одно протертое яблоко, в полдник – 50–60 г обезжиренного творога с сахаром, чай с сахаром, чай с вареньем; на ночь – стакан кипяченой воды со столовой ложкой меда или стакан простокваши.

С 10-15-го дня в меню включают до 60 г белков, 20 г жиров, 300 г углеводов.

Пищу готовят по-прежнему в протертом виде, без соли, принимают малыми порциями. В дальнейшем калорийность пищи постепенно повышается, количество белков увеличивают до 100 г, жира до 40 г и углеводов – до 450 г, увеличивают количество водорастворимых витаминов.

После острого панкреатита рекомендуют вегетарианские супы, нежирное нежильистое вываренное мясо и блюда из него, свежий домашний творог и блюда из него, блюда из круп и овощей – каши, пудинги, фрукты и ягодные соки, мед, варенье, сахар, отварная нежирная рыба. На ночь употребляют продукты, обладающие послабляющим действием: кефир, простоквашу, мед с водой, чернослив, изюм, свекольный или морковный сок. Полностью исключаются из рациона жирная пища, сдобное тесто, жареная рыба, сало, сметана, сливки, кремы, мясные и рыбные навары, соленья, копчености, маринады, лук, чеснок, редька, редис, категорически запрещается алкоголь.

После перенесенного острого панкреатита таким должно быть питание в течение 6-12 месяцев. На 90 % здоровье больного будет зависеть от того, как он будет питаться, как будет выдерживать ограничения в питании. Поджелудочная железа, как ни один орган, моментально реагирует на любые погрешности в диете.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОСТРОМ ПАНКРЕАТИТЕ

1 день.

Разрешается только пить по стакану отвара шиповника или «Боржоми» 4–5 раз в день.

2 день.

Разрешается только пить по стакану отвара шиповника или «Боржоми» 4–5 раз в день.

3-5 день.

9 часов: виноградный сок 20 г.

11 часов: чай с вареньем (варенье 40 г).

13 часов: мед 40 г.

15 часов: абрикосовый сок 200 г.

17 часов: отвар шиповника 200 г.

19 часов: чай с вареньем (варенье 40 г).

21 час: фруктовый сок.

22 часа 30 минут: чай с медом (мед 40 г).

6-8 день.

8 часов: каша манная или рисовая на воде протертая.

11 часов: омлет белковый паровой.

14 часов: суп рисовый протертый с овощами, мясо или рыба отварные, кисель.

17 часов: отвар шиповника, творог обезжиренный.

19 часов: каша рисовая протертая на воде, чай.

9-15 день.

К рациону 6–8 дня добавляют кашу, утром и вечером сухарики из белого хлеба, чай с сахаром.

16-25 день (1 вариант)

На весь день: сахар 50 г, варенье 50 г.

8 часов: каша манная на воде, творог обезжиренный, чай с сахаром.

11 часов: вермишель отварная, сок фруктовый.

14 часов: суп перловый вегетарианский протертый с овощами, пюре морковное, мясо отварное, кисель из виноградного сока.

17 часов: отвар шиповника, сухарики с сахаром, яблоко печеное с сахаром.

19 часов: рыба заливная, плов с фруктами, чай с сахаром.

На ночь: чернослив 50 г.

16-25 день (2 вариант)

На весь день: сахар 50 г, варенье 50 г.

8 часов: каша гречневая протертая на воде, омлет белковый паровой, чай с сахаром.

11 часов: творог обезжиренный.

14 часов: суп овсяный протертый, фрикадельки мясные, картофель отварной, мусс яблочный.

17 часов: отвар шиповника, сухарики с сахаром, яблоко свежее тертое или запеченое.

19 часов: запеканка из вермишели с творогом, кисель.

На ночь: чернослив 50 г.

16-25 день (3 вариант)

На весь день: сахар 50 г, варенье 50 г.

8 часов: каша рисовая протертая на воде, творог обезжиренный, чай с сахаром.

11 часов: вермишель отварная, сок фруктовый.

14 часов: суп перловый протертый, рагу из мяса и овощей или бефстроганов из отварного мяса, яблоки свежие или протертые.

17 часов: отвар шиповника, сухарики с сахаром.

19 часов: вишневый пудинг, мясо отварное, чай с сахаром.

21 час: чернослив.

ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ

Хронический панкреатит возникает чаще всего после острого, однако может быть и первичным, например у больных циррозом печени, хроническим гепатитом, при заболеваниях двенадцатиперстной кишки, при наличии камней в желчных путях, иногда при атеросклерозе и неполноценном питании у алкоголиков, при аллергических болезнях и др.

Главным в лечении хронического панкреатита является правильно построенное и организованное лечебное питание. В чем его особенности?

В период улучшения, затихания процесса калорийность пищи должна соответствовать напряженности труда. Пищу принимают 5–6 раз, равномерно распределяя суточный рацион. Одновременно используют продукты, которые обладают послабляющим действием.

Большое значение имеет содержание белков в рационе. Оно должно быть высоким, так как усиливает восстановительные процессы в поджелудочной железе. В питании должно быть 120–130 г белков, при этом 60–70 % белка должно быть животного происхождения, остальное – растительного.

РАЦИОН ПИТАНИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ

В рацион питания при хроническом панкреатите должны входить продукты, богатые белками: говядина, телятина, кроли, курица, индейка, нежирная свинина. Нельзя употреблять баранину, жирную свинину, гуся, утку, дичь. При болях, тошноте, дискомфорте в животе необходимо готовить мясо в рубленном виде, отваривая в воде или на пару. Продукты нельзя запекать в духовке, тушить, жарить. При улучшении самочувствия (исчезновения болей, дискомфорта в животе) можно использовать нежирное и нежильное мясо куском, но только отварное или приготовленное на пару.

Можно употреблять нежирную рыбу в рубленном виде или куском, но тоже только отварную или приготовленную на пару. Нежирное мясо и нежирная рыба обладают способностью предотвращать жировое перерождение печени, что очень важно при хроническом панкреатите.

Этой же способностью обладает и творог. Он должен быть некислым, свежим. Готовить его нужно либо осаждением молочного белка солями кальция или столовым уксусом, либо из молока и кефира. Магазинный творог лучше не употреблять. Приготовленный в домашних условиях творог можно использовать в натуральном виде, протертым с молоком и сахаром, а также в виде парового пудинга.

Молоко при хроническом обычно переносится плохо, поэтому лучше его использовать при приготовлении каш, супов, киселей, желе. Если молоко переносится хорошо, то употреблять его нужно по четверти или половина стакана теплым и маленькими глотками. При вздутии кишечника или поносе молоко из рациона нужно исключить. Кисломолочные напитки можно использовать только свежие. Сыр в стадии обострения противопоказан. При хорошем самочувствии можно съесть немного неострого нежирного сыра. Цельные яйца запрещены. Но паровые белковые омлеты, блюда из взбитых белков, а также яйца как добавка в блюда могут входить в суточный рацион.

Из белков растительного происхождения в меню могут быть рис, белый вчерашний хлеб, сухари из него, манная, овсяная, гречневая крупа, мелкие макароны, вермишель, лапша. Их можно приготовить в виде суфле, каш, паровых пудингов. Бобовые запрещены.

Количество жиров ограничивается до 70 г. Из них 80 %

должны составлять жиры животного происхождения, которые рекомендуется принимать только вместе с другими продуктами и блюдами. Масло необходимо добавлять в готовые блюда, гарниры. Растительное масло можно употреблять только при хорошей переносимости. Нельзя употреблять кулинарные жиры, маргарин, бараний, говяжий, свиной жир. Масло лучше всего добавлять в блюдо перед подачей на стол.

Количество углеводов необходимо сократить до 350 г, в основном за счет легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, варенье, сиропы.)

Из углеводистых продуктов разрешаются сухари, крупы манная, овсяная, гречневая, перловая, рисовая, вермишель, рожки. Из них можно приготовить слизистый, протертый суп, суп – крем, кашу, суфле, паровой пудинг. Разрешаются картофель, морковь, свекла, тыква, кабачки, патиссоны. Овощи надо готовить на пару или в воде. Можно сделать овощной паровой пудинг. Сваренные овощи нужно протереть или нарезать и добавить в крупяной отвар.

Из фруктов в питании можно использовать нектислые спелые яблоки в запеченном виде или протертые, приготовить из них компот. Рекомендуются компоты из сухофруктов. Кислые ягоды и кислые фрукты употреблять нельзя. Можно использовать нектислые соки.

Из соусов разрешаются соус бешамель из муки и молока, муку не пассеровать. Соль – 8-10 г.

Запрещается обильная пища, поэтому одной из особенностей питания при хроническом панкреатите является сокращение суточного объема пищи. При хроническом панкреатите суточный объем пищи должен составлять 2–2,5 кг. В этот объем входит и жидкость. Пищу необходимо принимать часто и малыми порциями.

ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ

Рекомендуются:

хлеб белый подсушенный или вчерашний, сухари белые;
супы из овощей, различных круп, вермишели, вегетарианские;

нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик, курица, индейка, пюре, суфле, фрикадельки, нежное мясо куском), приготовленные отвариванием в воде или на пару;

нежирные сорта рыбы (треска, судак, щука, навага, сазан, лещ) в отварном виде или приготовленные на пару, куском и в рубленном виде;

молоко – по переносимости, лучше добавлять в блюда; свежеприготовленный нежирный некислый творог, а также блюда из него парового приготовления; кисломолочные напитки некислые (кефир, простокваша, ряженка), сыр неострый, российский, угличский, ярославский;

яйца в виде белковых омлетов;

разные крупы, особенно овсяная и гречневая, в виде пудингов, каш, суфле; отварная лапша и вермишель;

различные овощи в протертом виде, вареные в воде или на пару; сладкие яблоки и сухофрукты, протертые, запеченные, в виде соков, компотов, желе, мусса;

соусы молочные, фруктово – ягодные подливы; чай, чай с молоком, отвар шиповника, некислые соки;

сливочное масло добавляют в готовое блюдо.

Исключаются:

ржаной и свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, супы на мясном, рыбном, курином и грибном бульонах, щи, борщи, свекольник, окрошка, жирные сорта мяса, рыбы, птицы, копчености, соленья, маринады, печень, почки, мозги, сливки, жирные кремы, сметана, острый сыр, яйца, бобовые, пшено, белокочанная капуста, редька, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, холодные закуски, мед, варенье, мороженое, соусы на мясном и рыбном бульонах, пряности, черный кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок.

Лечебное питание должно содержать 120 – 130 г белков, 70 – 80 г жиров, 350 г углеводов. Калорийность рациона 2700 – 2800 ккал. Поваренной соли 8-10 г, свободной жидкости 1,5 л. Масса рациона 2,5 кг.

Пища готовится отвариванием в воде или на пару, дается в

протертом и измельченном виде. Прием пищи 4–5 раз в день.

При хроническом панкреатите самочувствие напрямую зависит от настойчивости и терпения при ограничениях в питании. Правильное питание существенно повышает эффективность лечения в целом.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ

Первый завтрак: мясо отварное с картофельным пюре, чай с молоком.

Второй завтрак: творог обезжиренный, яблоко печеное.

Обед: суп геркулесовый слизистый (половина порции), суфле мясное паровое с вермишелью, желе фруктовое.

Полдник: омлет белковый паровой, отвар шиповника.

Ужин: суфле творожное паровое, чай с молоком.

На день: хлеб белый вчерашний 250 г, сахар 30 г, масло 15 г.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ С ОВОЩАМИ

Продукты: рис 35 г, картофель 25 г, кабачки 15 г, вода 250 г.

Рис сварить в воде, протереть, развести горячей водой, добавить протертый отваренный картофель и отваренные протертые кабачки.

СУП РИСОВЫЙ СЛИЗИСТЫЙ

Продукты: рис 35 г, масло сливочное 6 г, сахар 4 г, 250 г воды или 1/3 молока и воды.

Подготовленный рис варить в воде на медленном огне не менее 1 часа до полного разваривания, процедить, добавить жидкую часть (воду с молоком) довести до кипения, добавить сливочное масло.

СУП – ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Продукты: картофель 170 г, масло сливочное 13 г, мука пшеничная 5 г, соль 1,5 г, сметана или масло 23 г, овощной отвар 250 г.

Для отвара: белокочанная капуста 10 г, морковь 5 г, петрушка 6 г, вода 290 г.

Для приготовления отвара овощи очистить, промыть, нарезать, положить в кастрюлю, залить горячей водой, быстро довести до кипения и варить на слабом огне 40 минут при закрытой крышке. Дать отвару отстояться 10 минут и процедить. Картофель сварить отдельно и горячим протереть, развести кипящим овощным отваром, добавить соус бешамель, приготовленный на овощном отваре, и довести до кипения, затем процедить и вновь довести до кипения. Заправить суп сметаной или сливочным маслом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСА БЕШАМЕЛЬ

Продукты: овощной отвар 55 г, мука пшеничная 6 г, масло сливочное 4 г.

Для приготовления соуса бешамель необходимо подсушить муку, смешать ее с овощным отваром, чтобы не было комочков, для чего в кипящий овощной отвар осторожно при постоянном помешивании влить разведенную водой муку. Как только соус закипит, его нужно снять с огня и процедить через сито.

СУП ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ

Продукты: крупа овсяная 40 г, вода 370 г, масло сливочное 14 г, молоко 160 г, яйцо 1/4 штуки, сахар 3 г.

Овсяную крупу перебрать, промыть, залить кипятком и варить до готовности. Отвар процедить, крупу протереть через сито и смешать с отваром. Добавить горячее молоко, довести суп до кипения и снять с огня. Сырое яйцо взболтать вилкой и влить в него горячее кипяченое молоко. Этой смесью заправить суп, пока он еще не остыл, добавить сахар, сливочное масло, соль.

СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ

Продукты: молоко 250 г, рис 37 г, масло сливочное 6 г, сахар 4 г.

Рис отварить в воде, протереть, развести горячим молоком, добавить сахар, соль, масло.

СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: молоко 250 г, геркулес 30 г, сахар 4 г, масло сливочное 6 г.

В кипящую воду всыпать тонкой струйкой геркулес, несколько минут прокипятить, добавить горячее молоко и варить 45 минут до готовности. Добавить сахар, соль, сливочное масло.

СУП ПЕРЛОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ

Продукты: крупа перловая 20 г, морковь 15 г, картофель 40 г, масло сливочное 6 г, зелень 6 г, вода 370 г.

Крупу перебрать, промыть, залить кипятком, варить до готовности. Отвар процедить, крупу протереть через сито и

смешать с отваром, в который затем добавить очищенные, вымытые, сваренные и протертые через сито овощи. Заправить сливочным маслом, тщательно перемешать, вскипятить, посолить. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА

Продукты: говядина 110 г, сливочное масло 7 г, мука 7 г, сметана 20 г, томатный сок 20 г, зелень 5 г.

Сварить мясо, охладить его и нарезать мелкими продолговатыми кусочками. Приготовить сметанный соус, залить им мясо, добавить томатный сок, посолить, перемешать. Варить при слабом кипении 10 минут, затем заправить сметаной. При подаче на стол добавить кусочек масла и посыпать бефстроганов мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Продукты: говядина 110 г, молоко 25 г, мука 6 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 5 г.

Проварить мясо до готовности, зачистить от пленок и сухожилий, трижды пропустить через мясорубку. Соединить фарш с соусом бешамель, перемешать, добавить желтки, сливочное масло, размешать, затем осторожно ввести в массу взбитые в пену белки. Размешать и положить в форму, смазанную маслом. Поставить на водяную баню и довести до готовности.

ПЮРЕ МЯСНОЕ

Продукты: говядина 110 г, соус бешамель 40 г, масло сливочное 5 г.

Вареное мясо трижды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить соус бешамель, хорошенько растереть. Подавать со сливочным маслом.

РУЛЕТ МЯСНОЙ ПАРОВОЙ

Продукты: говядина 110 г, батон 25 г, молоко 25 г, яйцо 1/4 штуки.

Из мяса приготовить котлетную массу, положить ее на влажную марлю слоем 1,5 см. На середину вдоль края котлетной массы положить сваренные вкрутую и мелко порубленные яйца. Приподняв марлю с одной стороны, соединить края котлетной массы, положить на решетку паровой кастрюли вместе с марлей, и сварить до готовности.

ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

Продукты: мясо говядины 80 г, молоко 15 г, батон 15 г, соль.

Приготовить котлетную массу, разделить ее на шарики и варить на пару или в воде. Готовые фрикадельки подать с соусом бешамель.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

Продукты: мясо говядины 110 г, овощной отвар 50 г, мука 7 г, масло сливочное 5 г, сметана 5 г.

Мясо отварить до готовности, нарезать тонкими ломтиками и залить соусом бешамель.

СУФЛЕ ПАРОВОЕ ИЗ ВАРЕНОЙ РЫБЫ

Продукты: рыба 140 г, молоко 30 г, масло сливочное 5 г, 1/3 яйца, соль 0,6 г.

Рыбное филе отварить в овощном отваре, с готовой рыбы снять кожу и пропустить через мясорубку три раза. В измельченную массу добавить густой соус бешамель, сливочное масло, яичные желтки и осторожно ввести взбитые яичные белки. Смазать формочку маслом, положить в нее подготовленную массу и довести до готовности, закрыв крышкой.

КНЕЛИ РЫБНЫЕ

Продукты: рыба 170 г, батон 10 г, яичные белки 5 г, соль 0,6 г, молоко 35 г.

Рыбу освободить от кожи и костей, пропустить через мясорубку с частой решеткой 3 раза, добавить намоченный в

молоке батон, хорошо вымесить и еще раз пропустить через мясорубку. Взбить яичные белки и осторожно ввести их в рыбный фарш. Массу разделить на кнели с помощью двух столовых ложек. Опустить кнели в кипящую воду или овощной отвар, довести до готовности.

КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ ИЗ РЫБЫ

Продукты: рыба 90 г, молоко 30 г, батон 20 г, масло сливочное 5 г, соль.

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку, соединить с намоченным в молоке батоном, солью, хорошенько вымешать. Из полученной массы сделать котлеты и сварить их на пару. Подавать котлеты, полив их подогретым сливочным маслом.

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ

Продукты: творог нежирный свежий 110 г, мука 7 г, яйцо 1/5 штуки, масло сливочное 5 г.

Тщательно растереть творог с молоком, желтком и соусом бешамель. В полученную массу осторожно ввести взбитые белки. Смазать формочку маслом и положить в нее массу, поставить на паровую баню, довести до готовности.

ТВОРОГ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫЙ

Цельное молоко подогреть до 60 градусов (1 литр), добавить 5 г молочнокислого кальция. Постоянно помешивая, нагреть до 90 градусов. Оставить смесь на 10 минут для отделения сыворотки от сгустка, охладить, процедить через марлю.

2 вариант.

В подогретое до 60 градусов молоко добавить 2 столовые ложки 3 % столового уксуса, нагреть до 90 градусов, оставить смесь на 15 минут для лучшего отделения сыворотки от сгустка, охладить, процедить через марлю.

ОМЛЕТ ПАРОВОЙ БЕЛКОВЫЙ

Продукты: яйцо – 2 белка, молоко 65 г, масло сливочное 3 г.

Яйца обмыть, отделить белки от желтков. Желтки можно использовать для приготовления других блюд. Белки хорошо взбить венчиком, добавляя осторожно молоко и соль. Смазать формочку маслом, вылить в нее массу и готовить на паровой бане.

СУФЛЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Продукты: кабачки 320 г, молоко 25 г, мука 15 г, яйцо 1/2 штуки.

Кабачки отварить, протереть, добавить соус бешамель, желток яйца, соль, вымешать и осторожно добавить взбитый в пену яичный белок. Полученную массу положить в смазанную маслом формочку и готовить на пару в течение 40 минут. Готовое блюдо смазать сливочным маслом.

СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ

Продукты: морковь 190 г, молоко 35 г, вода 30 г, мука 12 г, сахар 7 г, масло сливочное 8 г, половина яйца.

Морковь отварить, протереть, добавить соус бешамель, желток яйца, сахар, вымешать и осторожно добавить взбитый в пену яичный белок. Полученную массу положить в смазанную маслом формочку и готовить на пару 35 минут. Готовое блюдо смазать сливочным маслом.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ

Продукты: крупа гречневая 70 г, вода 160 г, молоко 55 г, масло сливочное 7 г.

Для приготовления каши крупу нужно предварительно отварить в течение 15 минут в воде, затем добавить горячее молоко и доварить кашу, затем протереть через сито.

Таким же образом готовят каши из перловой, овсяной и рисовой круп.

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ПРОТЕРТАЯ МОЛОЧНАЯ

Продукты: молоко 160 г, вода 120 г, геркулес 50 г, сахар 9 г, масло сливочное 9 г.

Крупы засыпать в кипящее молоко с водой, сахаром и солью. Варить 12 минут, долить горячее молоко и продолжать варить на слабом огне до готовности. Затем протереть через сито и прогреть на водяной бане.

ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ

Продукты: молоко 110 г, вермишель 15 г, масло сливочное 5 г, сахар 7 г.

В кипящее молоко засыпать вермишель и при помешивании варить до готовности. Незадолго до окончания варки в вермишель добавить масло, сахар и осторожно перемешать.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ И ТВОРОГА

Продукты: вермишель 30 г, молоко 30 г, сахар 7 г, масло сливочное 5 г, творог протертый 35 г, яйцо 1/4 часть, вода 500 г.

Вермишель отварить в подсоленной воде до готовности, отбросить на сито, дать воде стечь и охладить. В охлажденную вермишель добавить протертый творог, сахар, взбитое в молоке яйцо и осторожно перемешать. Глубокую сковороду смазать маслом, переложить в нее вермишель и поставить в духовку для запекания. Готовую запеканку смазать растопленным маслом.

ПУДИНГ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ

Продукты: говядина 110 г, молоко 50 г, вермишель 55 г, сметана 25 г, масло сливочное 10 г, яйцо 1/10 штуки.

Сварить мясо, пропустить его через мясорубку, добавить вермишель, сваренную в молоке, яичный желток, взбитые белки и перемешать. Переложить в форму, смазанную маслом. Готовить на пару или запекать в духовке. Готовое блюдо подать со сливочным маслом или сметаной.

СОУСЫ

СОУС БЕШАМЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: молоко 50 г, мука пшеничная 6 г, масло сливочное 6 г.

Муку подсушить в духовке на сковороде без жира до светло – желтого цвета и охладить. Молоко вскипятить. Четвертую часть молока охладить, добавить подсушенную муку, размешать, влить в кипящее молоко, непрерывно помешивая, дать хорошо прокипеть.

Готовый соус заправить сливочным маслом.

СОУС БЕШАМЕЛЬ НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ

Продукты: овощной отвар 55 г, мука пшеничная 6 г, масло сливочное 4 г.

Для приготовления соуса бешамель необходимо подсушить муку, смешать ее с овощным отваром, чтобы не было комочков, для чего в кипящий овощной отвар осторожно при постоянном помешивании влить разведенную водой муку. Как только соус закипит, его нужно снять с огня, остудить и процедить через сито.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Продукты: сметана 55 г, мука 7 г.

Половину сметаны вскипятить, в оставшейся сметане развести муку, подсушенную в духовке, соединить с горячей сметаной, хорошо вымешать, довести до кипения, процедить.

НАПИТКИ

ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА

Продукты: сушеные плоды шиповника 30 г, вода 260 г, сахар 15 г (добавлять перед употреблением).

Сушеные плоды шиповника очистить от волосков, промыть холодной водой, измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой, прокипятить 10 минут под закрытой крышкой. Снять с огня и настаивать 4 часа в прохладном месте. Неизмельченные плоды шиповника настаивать 10 часов. Настой процедить.

ЯГОДНЫЕ КИСЕЛИ

Продукты: 200 г ягод (виноград, смородина и др.), 1,5 стакана воды, 40 г картофельного крахмала, сахар.

Ягоды перебрать, вымыть, дать воде стечь, затем сварить в кипятке. Выжать сок, процедить. Крахмал развести в нескольких ложках холодной воды. Вскипятить ягодный сок и влить туда разведенный крахмал, помешивая, довести до кипения, положить сахар. Охладить.

ЯБЛОЧНЫЙ МУСС

Продукты: 300 г яблок, 10 г желатина, 2 белка, сахар.

Желатин вымыть, намочить в холодной воде. Яблоки вымыть, нарезать, сварить, слегка поливая водой, протереть через сито, положить в кастрюлю, всыпать сахар, вскипятить. Взбить белки в пену, добавить кипящее яблочное пюре и желатин, растворенный в горячей воде. Тщательно размешать, разлить в вазочки, охладить.